



Malvaviscos con Fresas

Tiempo de preparación : 5 minutos

Sirve: 1 porción

Esta receta rápida, fácil y deliciosa, es una merienda ideal para los primeros días del verano. A los niños les encantará que la pueden preparar ellos mismos, y a los padres les gustará saber que es una delicia económica y saludable.

Ingredientes

- 2 fresas
- 1 galleta graham (partida por la mitad)
- 2 cucharadas yogur de vainilla, bajo en grasa

Preparación

1. Enjuague las fresas con agua.
2. Rebane las fresas.
3. Añada el yogur y las fresas sobre la mitad de una

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	57
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	64 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	62 mg
Hierro	0 mg
Potasio	118 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1/4 taza
■ Granos	1/2 onza

galleta graham.

4. Cubra con la otra mitad de galleta graham.

5. Disfrute de inmediato.

Notas

Sustituya con yogur bajo en grasa de cualquier sabor que desee.

Pruebe usar otras frutas como los arándanos, plátanos, etc.

Origen: University of Maryland Extension. Eat Smart. Be Fit. Recipes.